

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт специального образования

Кафедра теории и методики обучения лиц с ограниченными возможностями
здоровья

**Коррекционная работа по преодолению тревожности у умственно
отсталых обучающихся младших классов в процессе внеурочной
деятельности**

Выпускная квалификационная работа
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Профиль «Олигофренопедагогика»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой
д.ф.н., профессор А.В. Кубасов

дата подпись

Руководитель ОПОП:
к.п.н., доцент Г.Г. Зак

подпись

Исполнитель:
Баландина Мария Андреевна,
обучающийся БО-41 группы
очного отделения

подпись

Научный руководитель:
Цыганкова Анна Владиславовна
к.ф.н., доцент

подпись

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	7
1.1. Определение понятия «тревожность».....	7
1.2. Психолого-педагогическая характеристика умственно отсталых обучающихся младших классов.....	12
1.3. Особенности поведения умственно отсталых обучающихся младших классов с тревожностью.....	15
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1. Организация и методика констатирующего этапа исследования.....	20
2.2. Анализ результатов констатирующего этапа экспериментального исследования.....	24
ГЛАВА 3. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ У УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	28
3.1. Формирующий этап экспериментального исследования.....	28
3.2. Организация и анализ результатов контрольного эксперимента.....	35
3.3. Рекомендации педагогу-дефектологу по преодолению тревожности у обучающихся младших классов с умственной отсталостью.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	47
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	67

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	73

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе проблема тревожности занимает особое место в научном знании. Актуальность исследования обусловлена тем, что роль эмоциональных состояний в жизни человека очень важна, благодаря им возможно выражать отношение к жизни. В настоящее время увеличилось количество тревожных детей, как правило, эти дети отличаются повышенным беспокойством, эмоциональным напряжением, страхом и нежеланием учиться.

Некоторый уровень тревожности свойственен всем здоровым людям и необходим для адекватного приспособления к окружающей действительности, но наличие тревожности как устойчивого личностного образования – свидетельство нарушений в личностном развитии. В этом случае она мешает нормальной деятельности, полноценному общению, развитию и познанию мира.

Младший школьный возраст традиционно считается «эмоционально насыщенным», характеризуется эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений, склонностью к аффектам. Восприятие, наблюдение, воображение, умственная деятельность младших школьников окрашены сильными переживаниями. Дети еще не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их проявление.

В младшем школьном возрасте высокая тревожность обычно выражается в боязни проявить инициативу, формальном усвоении знаний, глубоком переживании неудачи низких оценок. Она связана с мотивацией избегания неуспеха и несколько заниженной самооценкой. На высокий уровень тревожности влияют неправильный стиль воспитания, завышенные требования родителей, а также трудности обучения, которые проходят на фоне кризиса семи лет.

Иногда тревога может полностью поглотить сознание ребёнка, он может замкнуться в себе, а также стать нервным и агрессивным. Чтобы сгладить проявление тревоги у умственно отсталых обучающихся, требуются специальные методы коррекции.

Проблемой изучения тревожности у умственно - отсталых обучающихся занимались Л. С. Выгодский, А. М. Прихожан, З. Фрейд и другие.

Объект исследования: тревожность обучающихся младших классов с умственной отсталостью.

Предмет исследования: процесс преодоления тревожности у обучающихся младших классов с умственной отсталостью.

Цель исследования: разработка и апробация комплекса мероприятий по преодолению тревожности у младших школьников с нарушением интеллекта в процессе внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно – методическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить особенности проявления тревожности у обучающихся младших классов с умственной отсталостью.
3. Составить комплекс мероприятий по преодолению тревожности у умственно отсталых младших школьников.
4. Апробировать разработанный комплекс мероприятий по преодолению тревожности у младших школьников с нарушением интеллекта.
5. Проверить эффективность проделанной работы.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный комплекс мероприятий по преодолению тревожности могут использовать педагоги – дефектологи в целях профилактики проявления тревожных состояний у умственно отсталых младших школьников.

Методы исследования:

1. Анализ психолого – педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Наблюдение за поведением школьников в различных ситуациях.
3. Беседы с обучающимися и учителями.

Структура работы: выпускная квалификационная работа включает в себя введение, 3 главы, заключение, список использованной литературы, приложения.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Определение понятия «тревожность»

Слово «тревожный» существует в словарях с 1771 года. Понятие «тревога» было введено в психологию в 1925 году Зигмундом Фрейдом. На сегодняшний день в психологической литературе представлено множество версий, объясняющих происхождение этих состояний.

В психологическом словаре тревожность определяется как, «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения [26].

Не редко термин «тревога» употребляется в психологической, психиатрической и педагогической литературе как синоним термина «страх». Действительно, в обоих определениях есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства. А также в них отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности.

Нельзя сказать, что определения тревоги и тревожности имеют один и тот же смысл. Если тревога – это временное проявление беспокойства и волнения, связанное с ожиданием негативного события, то тревожность является устойчивым явлением, которое не связано с какой - либо определенной ситуацией.

С психологической точки зрения, человек ощущает тревожность как напряжение, беспокойство, нервозность и переживает в виде чувств

неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи и невозможности принять решение.

С физиологической точки зрения тревожность проявляется в учащении сердцебиения и дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности [32].

Психоаналитик, основатель психоанализа Зигмунд Фрейд проявлял интерес к происхождению тревоги. Он пришел к тому, что «тревога является функцией Эго и назначение её в том, чтобы предупреждать человека о приближающейся угрозе, которую надо встретить или избежать» [34].

А. М. Прихожан считает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [24].

Человек относится определённым образом к тому, что его окружает. Это отношение к миру, к тому, что он испытывает и совершает, сопровождается эмоциональным дискомфортом.

Е. Савина определяет тревожность как, « устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих» [30].

Советский психолог С. Л. Рубинштейн под тревожностью понимал эмоциональное состояние, которое переживает человек, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании негативного и отрицательного развития событий [29].

Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению Р. С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние

повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [16].

Обзор литературы позволяет выделить следующие виды тревожности:

1. Открытая и скрытая тревожность [22].
2. Мобилизирующая и расслабляющую тревожность [13].
3. Личностная – «тревожность характера» и ситуативная тревожность [31].
4. Нормальная и невротическая тревожность [15].
5. «Связанная» тревожность и «разлитая, свободно витающая» [33].
6. Адекватная и неадекватная тревожность [21].
7. Тревожность дискомфорта и «Я – тревожность», обусловленная недостатком уважения и самоуважения [24].

Выделяются два основных вида тревожности:

Первый вид – это ситуативная тревожность. Она возникает при конкретной ситуации, которая вызывает беспокойство. Это явление может возникнуть абсолютно у любого человека в преддверии возможной неприятной жизненной ситуации. Ситуативную тревожность не рассматривают с негативной точки зрения.

Второй вид – это личностная тревожность. Её рассматривают как личностную черту, которая характеризуется тревогой в самых обычных жизненных ситуациях. Ребенок, испытывающий такое состояние, постоянно находится в подавленном настроении. Он везде ощущает опасность [1].

Личности, у которых повышенный уровень тревожности, склонны реагировать беспокойно. Поведение таких людей в ситуациях, которые направлены на достижение успехов, имеют такие особенности:

- Острая реакция на сообщения о неудаче, чем люди с низким уровнем;
- Такие люди плохо ориентируются в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени;
- Боязнь неудач доминирует над стремлением к успеху;

– Мотивация достижения успеха преобладает у людей с низким уровнем тревожности. Обычно она превышает опасение возможных неудач;

– Высокотревожных людей больше стимулирует новость об успехе [31].

Кроме видов тревожности в психолого – педагогической литературе рассматриваются уровни тревожности. Многие ученые выделяют низкий, средний и высокий уровни тревожности, которые во многом определяют особенности поведения обучающегося.

Каждому человеку присущ свой уровень тревожности, который помогает ему контролировать и воспитывать себя. При пониженном уровне тревожности субъект в серьезных обстоятельствах может проявить безалаберность и безответственность. Слишком высокий уровень личностной тревожности может привести к затруднению контактов субъекта с окружающим миром, к формированию заниженной самооценки и низкого уровня притязаний [14].

Некоторый уровень тревожности в норме присущ всем людям. Он является необходимым для наиболее благоприятного приспособления человека к жизнедеятельности. Если же тревожность выступает как устойчивое образование, то это свидетельствует о нарушении в личностном развитии. Она мешает нормальной деятельности, полноценному общению.

Продолжая анализировать теоретический материал о тревожности, следует остановиться на ее причинах. Их рассматривали такие ученые, как З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, А. М. Прихожан, Е. Славина, Н. Шанина, и другие [25].

Анализ работ этих исследователей показывает, что в понимании природы тревожности как у зарубежных, так и у отечественных авторов можно выделить два основных подхода:

1. Понимание тревожности как изначально присущего ему свойства;
2. Понимание тревожности как реакции на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни.

Что касается конкретных причин, способствующих возникновению тревожности, зарубежные психологи к ним относят:

1. Комплекс неполноценности, противостоящий стремлению к совершенству (А. Адлер) [2];
2. Несовместимые невротические потребности, одновременно побуждающие индивида стремиться к другим людям, проявлять агрессивность по отношению к ним и быть независимым от них (К. Хорни) [36];
3. Потеря любви или объекта любви. Например, потеря матери или объекта эмоциональной привязанности (З. Фрейд) [33].

Отечественные педагоги и психологи также уделяли много внимания изучению причин тревожности. По мнению И. В. Дубровиной, М. И. Лисиной, источником тревожности может быть неправильная оценка самого себя и оценка окружающих. Этот фактор обусловлен прежде всего сферой межличностных отношений.

Существуют и другие мнения исследователей. Причиной возникновения тревожности является восприятие угрозы «Я — концепции» человека. Это происходит, когда человек стремится сопротивляться внешнему контролю со стороны других в сочетании с чувством неполноценности. Очень часто это приводит к такому устойчивому состоянию человека, как тревожность [24].

Большое количество отечественных педагогов и психологов (А. М. Прихожан, А. И. Захаров, Е. Славина, Н. Шанина и другие) считает, что причиной является нарушение семейных отношений. Так, по мнению А. М. Прихожан, тревожность у детей представляет собой не устойчивое личностное образование, а функцию широкого круга нарушений родительской среды и семейных отношений. В итоге ребенок чувствует себя незащищенным, ощущает нестабильность и непредсказуемость жизни.

Таким образом, изучением тревожности занимались многие психологи, такие как З. Фрейд, К. Хорни, Р. Мэй, А. М. Прихожан и другие. Обобщая

взгляды исследователей можно сказать, что тревога – это неопределенное предчувствие. Причиной появления тревожности может быть неправильные навыки общения. Особые свойства тревоги – чувство неуверенности и беспомощности. В самом общем виде тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. Тревога наряду со страхом – особая эмоция. Это можно объяснить ее особым положением среди других эмоциональных явлений [36].

1.2. Психолого-педагогическая характеристика умственно отсталых обучающихся младших классов

Умственная отсталость – нарушение общего психического и интеллектуального развития, которое обусловлено недостаточностью центральной нервной системы и имеет стойкий, необратимый характер [26].

Особенности психики умственно отсталых обучающихся исследованы достаточно широко. Существенный вклад в изучение личностной сферы обучающихся с нарушением интеллекта внесли С. Я. Рубинштейн, Ж. И. Шиф, Л. С. Выготский, М. С. Певзнер, Г. Е. Сухарева, В. Г. Петрова, Г. М. Дульнев, Б. И. Пинский и другие.

С. Л. Рубинштейн указывает на то, что умственная отсталость – это не просто «малое количество ума», это качественные изменения всей психики, всей личности в целом, явившиеся результатом перенесенных органических повреждений центральной нервной системы [29].

При умственной отсталости у ребенка страдает не только интеллект, но и все высшие психические функции. К ним относятся: восприятие, мышление, память, внимание, речь, эмоции и воля.

Для обучающихся с умственной отсталостью характерно недоразвитие познавательных интересов, то есть они меньше нуждаются в познании, чем обучающиеся с нормой развития. Первая ступень познания – это восприятие. Оно характеризуется бедностью и недостаточностью. Например, умственно отсталые слышат отдельный фрагмент в прослушанном тексте, они не определяют важный для общего понимания материал.

Обучающиеся с нарушением интеллекта имеют большие трудности в восприятии пространства и времени, то есть они с трудом ориентируются в окружающем [8].

Восприятие тесно связано с мышлением. У умственно отсталых учащихся основным недостатком является слабость обобщения. Для них очень сложно усваивать новые понятия и правила.

По мнению Л. С. Выготского, умственно отсталые дети могут научиться обобщать. Но этот процесс происходит медленнее, чем у детей с интеллектуальной нормой развития. Для того чтобы научить умственно отсталого умению обобщать, необходимо использовать особые средства обучения [6].

Великий русский психолог И. М. Сеченов писал, что память – это краеугольный камень в психическом развитии ребенка [5].

У учащихся с нарушением интеллекта в ходе произвольного запоминания отмечаются бездейственность, заторможенность и апатия. Аномальная инертность особенно свойственна этой категории детей, создает большие трудности при запоминании и сохранении ими материала. К старшему школьному возрасту, ученики становятся более живыми и активными. Задача

запомнить материал оказывается для них значимым фактором, в известной мере организующим их деятельность.

В своих исследованиях Х. С. Замский пришел к такому выводу: умственно отсталые усваивают новый материал очень медленно, лишь после многих повторений, быстро забывают услышанное или увиденное, а также не умеют в указанное время воспользоваться полученными знаниями и умениями на практике [10].

Нарушения внимания у умственно отсталых обучающихся проявлены достаточно сильно. Такие дети смотря на различные иллюстрации, не замечают принадлежавших им существенных элементов. Из-за низкого уровня развития внимания они не слышат многое из того, о чем им говорит учитель. По этой же причине ученики с ошибками выполняют однотипную работу [30].

По мнению Н. С. Осиповой, отсутствие внимания у умственно отсталых школьников в процессе чтения и письма не всегда является следствием нарушения корковой нейродинамики. Вниманию как действию самоконтроля нужно специально обучать. Несомненно, это верно [19].

У ребенка с нормальным развитием в 4 года большой словарный запас. Его речь практически правильно строится с точки зрения грамматики и фонетики.

Г. М. Дульнев уделял значительное внимание проблеме речевого развития учащихся с нарушением интеллекта, закономерностям овладения ими словарным составом русского языка. Выполнив цикл работ, он сделал выводы относительно объема активного и пассивного словаря умственно отсталых обучающихся, об их умении им пользоваться.

Речь умственно отсталого ребенка бедна и неправильна, формируется намного позже, чем у детей с нормальным развитием. Тем не менее, эти трудности постепенно преодолеваются. Под влиянием школьного обучения речь всех умственно отсталых учащихся начинает успешно развиваться.

Увеличивается словарный запас, улучшается произношение, обогащается, увеличивается потребность в словесном общении. Дети слушают речь учителя, стремятся понять ее, разговаривают друг с другом [21].

Важнейшей психической чертой человека является воля. У умственно отсталых школьников очень слабо развиты волевые процессы. Такие дети не могут самостоятельно управлять собой и своей деятельностью. Также отмечается слабость собственных побуждений, большая внушаемость. Многие исследователи считают, что большинство учеников с нарушением интеллекта выбирают легкий путь, который не требует волевых усилий [9].

Курт Левин считал, что интеллектуальная недостаточность детей с умственной отсталостью зависит от недоразвития эмоционально – волевой сферы [5].

Эмоциональная сфера обучающихся младшего школьного возраста характеризуется незрелостью и существенным недоразвитием. Это связано с недостаточно сформированными произвольными психическими процессами. Умственно отсталые склонны к поверхностным и неустойчивым эмоциям [40].

1.3. Особенности поведения умственно отсталых обучающихся младшего школьного возраста с тревожностью

Вопросы, связанные с изучением умственно отсталых детей, относят к наиболее важным в специальной психологии и дефектологии.

Младший школьный возраст начинается с поступления ребенка в школу. В последнее время из-за перехода к обучению с 6 лет и введением четырехлетней начальной школы нижняя граница данного возрастного этапа переместилась. Поэтому сейчас большое количество детей становится

школьниками, начиная не с 7, как прежде, а с 6 лет. А значит рамки младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет [42].

Обучающиеся младшего школьного возраста очень эмоционально неустойчивы. У них часто меняется настроение, они склонны к аффектам. Восприятие, наблюдение, воображение, умственная деятельность младших школьников окрашены сильными переживаниями. Дети еще не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их проявление. Что касается тревожности у детей младшего школьного возраста, они чувствуют дискомфорт при необходимости вступать в контакт со сверстниками и взрослыми, за исключением узкого круга близких людей. Также эти обучающиеся не уверены в себе, испытывают разнообразные страхи и опасения, как реальные, так и вымышленные.

А. И. Захаров считает, что тревога закладывается в раннем детском возрасте и отражает тревогу, основанную на угрозе потери принадлежности к группе. Изначально это мать, затем – другие взрослые и сверстники. При неблагоприятном стечении обстоятельств тревога перерастает в тревожность, превращаясь тем самым в устойчивые черты характера. Но происходит это не раньше старшего дошкольного возраста. Ближе к 8 годам можно уже говорить о развитии тревожности как об устойчивой черте личности [12].

Нормальный уровень тревожности предрасполагает к успешности деятельности в простых и сложных ситуациях. Тревожность низкого и высокого уровня ведет к разрухе и полному нарушению деятельности. Поэтому нормальный уровень тревожности считается как необходимый для продуктивного приспособления к жизнедеятельности.

Можно выделить следующие причины возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью:

1. Внутренние конфликты человека, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности.
2. Нарушения взаимодействия внутри семьи и внутри школы.
3. Соматические нарушения.

В младшем школьном возрасте высокая тревожность обычно выражается в боязни проявить инициативу, в глубоком переживании неудач и низких оценок. Она связана с заниженной самооценкой. На высокий уровень тревожности влияют, по мнению Е. Савиной, неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Так отвержение, неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, ласке и защите. В этом случае возникает страх, то есть ребенок ощущает условность материальной любви. Также влияют завышенные требования родителей, трудности обучения, которые проходят на фоне кризиса семи лет.

Проявление эмоций у умственно отсталого ребенка зависит от его возраста, от глубины и структуры дефекта, а также и от социальной среды, в которой он находится. Эмоции умственно отсталого школьника часто бывают неадекватными. У одних наблюдаются чрезмерная легкость и поверхностность переживания серьезных жизненных событий, быстрые перепады настроения. У других – инертность переживаний, возникающих по незначительному поводу. Дети бывают эмоционально адекватны, ласковы, привязчивы, но иногда они не способны предвидеть последствия своих поступков. Им свойственно осознание собственного бессилия. По сравнению со здоровыми детьми, дети с ограниченными возможностями данной категории вялы и нерешительны. Движения и речь слабо эмоционально окрашены. Дети с умственной отсталостью испытывают гораздо больше трудностей при выборе эмоциональной реакции на предъявленную ситуацию, кроме того, им свойственна неадекватная оценка данной ситуации.

Учебная деятельность предъявляет к ребенку серьезные требования. Поэтому ее осуществление связано с переживанием им различных эмоций. Установлено, что тревога, проявления негативизма связаны с боязнью нового, неизвестного, поэтому на первом году обучения умственно отсталые учащиеся чаще всего испытывают потребность в чувстве покоя, безопасности, эмоционально насыщенных положительных отношениях с окружающими. К концу первого учебного года среди общей массы учащихся выделяется группа детей, для которых обучение даже по программе специальной школы с невысоким уровнем требованием является чрезмерной нагрузкой и приводит к психофизическому истощению. Указанное состояние сопровождается, как правило, повышенной утомляемостью индивида.

Можно говорить о том, что в конце первого года обучения возрастает количество учащихся с высоким уровнем тревожности. Одной из причин повышения уровня тревожности умственно отсталых младших школьников является неблагоприятный психологический микроклимат в семье, который затрудняет правильную оценку возникших ситуаций и выработку адекватных способов реагирования. Родители могут сами формировать негативное отношение к учению, завышая или, наоборот, занижая предъявляемые к нему требования. Возникает эмоциональное отвержение ребенка, который не оправдывает ожидания родителей, не удовлетворяет их социальные амбиции, что проявляется в повышенном уровне тревожности у него в младшем возрасте.

Дети с интеллектуальным недоразвитием намного чаще, по сравнению с нормально развивающимися школьниками, получают отрицательные оценки окружающих. Это может провоцировать постоянное тревожное состояние, страх ошибки.

Тревожные суждения младших школьников с умственной отсталостью довольно часто отражают чувство соперничества, проявляемое ими по отношению к другим детям: как младшие, так и старшие дети могут

«помешать» игре, забрать себе все игрушки или просто отказаться от совместной игры. Поэтому именно отрицательный эмоциональный опыт, приобретенный в подобной ситуации, провоцирует эмоционально-негативную реакцию учащихся. Имеет смысл рассматривать тревожность как присущую умственно отсталому младшему школьнику личностную особенность.

Помимо страха, тревожность может переходить в магические действия, которые защищают от возможной опасности. Например, не наступать на люки и тому подобное. Кроме того, для того чтобы спастись от тревоги, ребенок может уйти в мир фантазий. Там он разрешает свои конфликты, удовлетворяет потребности.

Тревожность может стать причиной агрессивного поведения обучающегося. Под агрессией тщательно скрывается тревога. В ее основе лежит тревожная нерешительность, замешательство, а также отсутствие твердой опоры. Апатия и безынициативность – это последствия тревожных переживаний. Конфликт между противоречивыми стремлениями оборачивается в этом случае отказом от любых стремлений.

У обучающихся с умственной отсталостью любой страх или волнение приводит к значительным изменениям в поведении ребёнка, что отрицательно влияет на его психическое развитие, изменяет черты его характера, негативно влияет на воспитание и обучение. Это приводит к развитию социально-психологической изоляции личности. Чтобы сгладить проявление тревоги у умственно отсталых детей требуются специальные методы коррекции.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация и методика констатирующего этапа исследования

Констатирующий этап исследования проводился на базе Государственного казённого общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа №1» по адресу: г. Екатеринбург, ул. Готвальда, 19 а.

Цель констатирующего эксперимента: определить уровень тревожности у обучающихся младших классов с умственной отсталостью.

Задачи:

1. Экспериментально установить, каков уровень тревожности у обучающихся младших классов с умственной отсталостью;

2. Выявить качественные особенности проявления тревожности у данной категории детей;

3. Проанализировать результаты диагностики, соотнести результаты с теоретическими данными, полученными ранее.

Объектом исследования являются обучающиеся младшего школьного возраста (8-9 лет). Из них 2 девочки и 3 мальчика. Список и диагноз обучающихся отражены в таблице 1.

Таблица 1

Диагноз обучающихся 2 класса

<i>Испытуемый</i>	<i>Диагноз</i>
Вероника П.	F - 70

Продолжение таблицы 1

Анастасия П.	F - 70
Сергей К.	F - 70
Денис К.	F - 70
Артем С.	F - 70

Характеристика обучающихся

Вероника П.

Возраст 8 полных лет. Проживает с бабушкой. У девочки когнитивные нарушения Синдром Рубинштейна – Тейби. В контакт вступает постепенно. Очень доброжелательная. Знает все буквы, но в слоги их не сливает. Графо–моторные навыки в стадии формирования. Прямой счет до 20, обратный – не продемонстрировала. Работоспособность снижена.

Анастасия П.

Возраст 8 лет. Проживает в полной благополучной семье. Запас общих знаний крайне ограничен. Волевые усилия кратковременные, внимание и память не соответствуют возрастным показателям. Мышление наглядно–образное. Языковые и речевые средства не сформированы.

Артем С.

Возраст 8 лет. Проживает в полной семье. Очень спокойный и отзывчивый. Запас общих знаний и представлений значительно ниже возрастной нормы. Восприятие фрагментарное, концентрация внимания низкая. Учебная мотивация слабая.

Денис К.

Возраст 9 лет. Семья полная, неблагополучная. Мальчик замкнут в себе, пугливый. Это видят его сверстники, часто его обижают. Языковые и речевые средства не сформированы. Самостоятельно не пишет, читает только буквы и слоги.

Сергей К.

Возраст 8 лет. Проживает с мамой. Запас общих знаний и представлений ограничен, волевые усилия непродолжительны. Мышление наглядно – образное, при затруднении переходит на наглядно – действенное. Дизартрия. Мотивация крайне слабая, безынициативен, не критичен.

Методика констатирующего эксперимента

На основе анализа литературы по проблеме изучения тревожности у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью была выбрана методика для диагностического исследования.

Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

Цель методики: определение уровня тревожности обучающегося.

Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков, на которых изображены типичные для жизни младшего школьника ситуации.

Рисунки нужно показывать ребенку в строго перечисленном порядке. Предъявив ребенку рисунок, педагог дает инструкцию.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»

2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»

3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) одевается»

5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»

6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»

7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»

8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Организация констатирующего эксперимента

Исследование проводилось во время внеучебного процесса, в тихой и спокойной обстановке. Процедура тестирования отвечала следующим условиям:

1. Диагностика проводилась в индивидуальной форме.

2. Перед проведением диагностики устанавливался контакт с испытуемым: представление, ознакомление с целями предстоящей деятельности.

3. В ходе диагностики поддерживался положительный настрой испытуемых на контакт, использовалось поощрение за старание в выполнении задания.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка фиксируются в специальном протоколе. Их можно увидеть в Приложении 1.

2.2. Анализ результатов констатирующего этапа экспериментального исследования

Количественный анализ результатов

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребёнка, который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков:

$$\text{ИТ} = \frac{n}{14} \times 100$$

Где n – это число эмоционально-негативных выборов.

Высокий уровень тревожности — индекс тревожности выше 50%.

Средний уровень тревожности — индекс тревожности от 20 до 50 %.

Низкий уровень тревожности — индекс тревожности от 0 до 20%.

Данные протокола отражены в таблице 2, где вычисляется индекс тревожности каждого ребёнка.

Уровень тревожности (констатирующий этап исследования)

<i>Имя и фамилия испытуемых</i>	<i>Вычисление индекса тревожности</i>	<i>Индекс тревожности (%)</i>
С. Артем	$ИТ=6/14*100\%$	ИТ=42,8%
П. Анастасия	$ИТ=2/14*100\%$	ИТ=14,2%
К. Сергей	$ИТ=9/14*100\%$	ИТ=64,2%
К. Денис	$ИТ=8/14*100\%$	ИТ=57,1%
П. Вероника	$ИТ=11/14*100\%$	ИТ=78,5%

Таким образом, из 5 человек, которые принимали участие в тестировании, выявлено, 3 человека – более 50%, с высоким уровнем тревожности; 1 человек – ниже 50%, со средним уровнем тревожности, 1 человек – это 14,2%, с низким уровнем тревожности.

Анализ результатов констатирующего этапа исследования показал:

– самый высокий уровень тревожности проявляется в ситуациях: «Агрессивное нападение», «Объект агрессии», «Изоляция», «Выговор», «Игнорирование»

– значительно ниже уровень тревожности проявлялся в рисунках, моделирующих повседневные действия: «Умывание», «Ребенок с родителями», «Одевание», «Игра со старшими детьми», «Игра с младшими детьми»

Исходя из полученных данных можно отметить, что у большинства детей высокий уровень тревожности.

Качественный анализ результатов

Качественный анализ данных позволяет определить особенности эмоционального опыта ребёнка в различных ситуациях. Высокий уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребёнка к тем или иным жизненным ситуациям. Эмоционально позитивный или эмоционально негативный опыт позволяет судить об особенностях взаимоотношений ребёнка со сверстниками и

взрослыми. При интерпретации данных тревожность, испытываемая ребёнком в той или иной ситуации, рассматривается как проявление его отрицательного эмоционального опыта в этой или аналогичной ситуации.

Таким образом, можно судить о неблагоприятных отношениях детей со взрослыми и детьми, о нарушенной системе социальных отношений в экспериментальной группе.

Было выяснено, что тревожность в общении со взрослыми возникает в ситуациях наказания, частых упреков, игнорирования со стороны взрослых, что влечет безуспешность в деятельности у детей из-за чувства неуверенности, боязни сделать что-то не так, вины за сделанное.

Тревожность в общении со сверстниками возникает в ситуациях агрессии со стороны детей, непринятием ребенка в игру, в совместную деятельность, вследствие чего у него снижается самооценка, возникает чувство ущербности, изолированности, неполноценности.

Также дети переживают тревожность, вызванную стрессовыми ситуациями (укладывание спать, точное выполнение требований взрослых, агрессия со стороны других детей, наказание и др.). Кроме того, тревожность носит и личностный характер, когда ребенок стабильно сталкивается с расхождениями между своими реальными возможностями и высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые.

По ходу проведения методики наблюдались следующие изменения:

- Ребёнок с высоким уровнем тревожности во время тестирования проявлял беспокойство, нервозность. Наблюдалась повышенная активность: грыз ногти, качал ногой, наматывал волосы на палец, покусывал нижнюю губу.

- Дети со средним уровнем тревожности в процессе тестирования либо вообще не проявляли признаков, свойственных высоко тревожным детям, либо проявляли некоторые из них в слабой степени. Например, у отдельных

детей можно заметить физиологические признаки повышенной тревожности, у них учащалось дыхание, потели ладони, появлялись покраснения кожных покровов в области лица и шеи.

ГЛАВА 3. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ У УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Формирующий этап экспериментального исследования

Коррекционная работа по преодолению тревожности у младших школьников с умственной отсталостью проводилась на базе Государственного казённого общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 1»

Исходя из данных, полученных в результате констатирующего эксперимента, был составлен и апробирован на практике комплекс мероприятий, способствующих снижению уровня тревожности у данной категории детей.

Цель коррекционных занятий: Снизить уровень тревожности у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью.

Задачи коррекционных занятий:

1. Выработать уверенность в себе;
2. Научить детей вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха;
3. Снизить уровень тревожности;
4. Снизить эмоциональное напряжение;
5. Развить способность понимать эмоциональное состояние другого человека;
6. Научить детей адекватно выражать свои эмоции.

Обучающий эксперимент проводился в период с 13 марта по 19 апреля 2017 года. Комплекс упражнений состоял из 8 занятий, которые проводились

один-два раза в неделю. Продолжительность каждой встречи – 30-40 минут. Все занятия состояли из трех частей: вводная, основная и заключительная. Вводная часть состояла из этюдов, цель которых – расслабить мышцы. В основную часть входили игры и упражнения. Заключительная часть – упражнения на релаксацию и дыхание.

Основное содержание коррекционных занятий:

1. Комплекс упражнений [16];
2. Релаксационные упражнения и этюды [38];
3. Ролевые игры [23];
4. Игры с куклами [16].

Содержание занятий отвечает следующим принципам:

1. Отсутствие оценки;
2. Занятия не ограничиваются временными рамками. Время проведения занятия зависит от состояния детей, то есть от степени интереса, утомления, перенасыщения;
3. Учет индивидуальных и возрастных особенностей детей;
4. Соблюдение структуры занятия;
5. Занятия проводятся один-два раза в неделю.

Таблица 3

Календарно – тематическое планирование коррекционных занятий

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>План</i>	<i>Дата</i>
1	«Здравствуй, это я!»	1.Приветствие 2.Упражнение «Здравствуй!» 3.Этюд «Котята» 4.Упражнение «Монолог» (1 этап) 5.Игра«Моё поведение» 6.Релаксация «Воздушный шарик»	13.03.2017 г.
2	«Я уверен в себе!»	1.Приветствие 2.Этюд «Радость» 3.Упражнение «Радостные моменты» 4.Упражнение «Круг уверенности» 5.Релаксация «Холодно-жарко»	17.03.2017 г.

Продолжение таблицы 3

3	«Тревожность. Как её понять?»	1.Приветствие 2.Игра «Дети спасены» 3.Упражнение «Мои лица» 4.Релаксация	22.03.2017 г.
4	«Репетиция»	1.Приветствие 2.Этюд «Взаимоотношения» 3.Упражнение «репетиция» 4.Релаксация «Шалтай – Болтай»	27.03.2017 г.
5	«Взаимоотношения»	1.Приветствие 2.Упражнение «Понимание» 3.Ролевая игра «Барьеры в общении» 4.Релаксация «Ленивая кошечка»	3.04.2017 г.
6	«Самооценка»	1.Приветствие 2.Упражнение «Отгадай!» 3.Игра в кругу «Комплименты». 4.Дискуссия «Самое-самое». 5.Релаксация «Дыхание»	13.04.2017 г.
7	«Я веду себя достойно!»	1.Приветствие 2.Ролевая игра «Моя семья» 3.Упражнение «Слепой и поводырь» 4.Релаксация «Радостный ручей»	17.04.2017 г.
8	«Закрепление!»	1.Приветствие 2.Упражнение «Монолог» (2 этап) 3.Упражнение «Подарок соседу» 4.Релаксация «Дудочка»	21.04.2017 г.

Описание игр, упражнений и этюдов отражено в Приложении 2.

Занятие 1 «Здравствуй, это я!»

Цель: Помочь детям раскрепоститься на занятии, и войти в атмосферу доверия.

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Позитивно настроить участников занятия;
3. Способствовать осознанию каждым участником конкретных целей личного участия в коррекционных занятиях;
4. Научить обучающихся понимать свое внутреннее состояние, свои эмоции.

В начале занятия обучающиеся поприветствовали учителя и встали в круг. Далее им предлагалось упражнение «Здравствуй!», в котором нужно было по очереди выйти в центр круга и поприветствовать окружающих, то есть сказать им что-либо хорошее. Это заметно поднимало настроение обучающихся, также помогало им положительно настроиться на занятие. Конспект занятия представлен в Приложении 3.

Далее по стихотворению С. Маршака была проведена беседа о том, в какую сторону изменились эмоции обучающихся и почему.

После этого проводилось упражнение «Монолог». Каждый рассказывал о своих страхах, о том что его её) больше всего тревожит.

Кроме этого проводилась игра «Моё поведение». Участникам предлагались ситуации, которые нужно было представить с помощью кукол.

Для того чтобы снять эмоциональное напряжение, в занятие включено релаксационное упражнение «Воздушный шарик».

Занятие 2 «Я уверен в себе!»

Цель: Повышение уверенности в себе.

Задачи:

1. Снижение тревожности;
2. Расслабление мышц;
3. Отрабатывать приёмы уверенного поведения детей в ситуации тревожности.

Традиционно занятие начинается с приветствия. Затем обучающиеся закрывают глаза, и в это время педагог читает стихотворение М. Карема «Радость».

После этого проводилось упражнение «Радостные моменты», где обучающиеся рассказывали о вещах, событиях, явлениях, которые когда-либо приносили им радость.

Ключевым моментом этого занятия является упражнение «Круг уверенности». Участники по очереди выходили в центр круга и рассказывали о ситуациях:

- 1) когда я уверен в себе;
- 2) когда я не уверен в себе.

Далее обучающимся предлагалось проиграть те ситуации, в которых они бывают не уверены в себе.

В конце занятия нужно расслабить мышцы. Для этого применялась релаксация «Холодно-жарко».

Занятие 3 «Тревожность. Как её понять?»

Цель: развитие способности понимать свои чувства

Задачи:

1. Научить обсуждать свои эмоции и чувства с другими;
2. Формировать адекватные формы поведения;
3. Формирование коммуникативных навыков;
4. Формирование у детей моральных представлений.

Занятие началось с того, что участники поприветствовали друг друга. Далее педагог читает рассказ В. Шпандырева «Дети спасены». После того, как обучающиеся прослушали рассказ, они отвечают на вопросы педагога. Затем участникам предлагалось распределить роли и проиграть текст.

Следующее упражнение называется «Нарисуй лицо». Ребятам нужно было нарисовать мимику, которая передает тревогу, страх, боязнь. Работы участников можно увидеть в Приложении 3.

В конце занятия было проведено релаксирующее упражнение «Драка».

Занятие 4 «Репетиция»

Цель: помощь в снятии страхов, преодоление негативных переживаний

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;

- 2.Развивать социальное доверие;
- 3.Развитие коммуникативных навыков.

В начале занятия участники приветствуют друг друга. Далее педагог читает стихотворение Л. Кузьмина «Дом с колокольчиками». После прочтения обучающиеся делятся впечатлениями и отвечают на вопросы учителя.

Затем ребятам предлагалось привести пример тревожащих их ситуаций. А педагог показывает и рассказывает, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону. Это упражнение называется «Репетиция».

В конце занятия было проведено упражнение на релаксацию.

Занятие 5 «Взаимоотношения»

Цель: Преодоление барьеров в общении, восстановление внутреннего равновесия

Задачи:

1. Избавить участников занятия от напряжения;
2. Повышение самооценки детей;
3. Развитие доверия друг к другу;
4. Отрабатывать навыки бесконфликтного поведения.

Занятие началось с приветствия и положительного настроения. Затем обучающимся была предложена ролевая игра «Барьеры в общении». Она помогает понять, какие между людьми бывают барьеры в понимании, развивает доверие друг к другу, а также помогает повысить самооценку.

В конце занятия проводилось упражнение на релаксацию «ленивая кошечка».

Занятие 6 «Самооценка»

Цель: снижение уровня тревожности, повышение самооценки

Задачи:

1. Развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умения его выразить;

2. Развить уверенность в себе;
3. Снять эмоциональное напряжение.

Первое упражнение называется «Отгадай!» Каждый участник по очереди изображает описанную в карточке ситуацию с помощью мимики и жестов. Все остальные отгадывают, что это может быть.

Затем проводилась игра «Комплименты». Участники поочередно далают комплименты друг другу.

После этого педагог проводит дискуссию «Самое – самое». У обучающихся развивается уверенность в себе и повышается самооценка. Последнее упражнение направлено на снятие напряжения.

Занятие 7 «Я веду себя достойно!»

Цель: Научить навыкам конструктивного поведения в общении с родителями в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить свое;
2. Снятие эмоционального напряжения;
3. Снижение тревожности.

Участники занятия приветствуют друг друга. Затем проводилась игра по ролям «Моя семья». Участника нужно было проиграть семейные ситуации.

Следующее упражнение « Слепой и поводырь». Оно направлено на развитие доверия друг к другу. В конце было проведено упражнении ена релаксацию «радостный ручей»

Занятие 8 «Закрепление!»

Цель: Обобщение полученного в занятиях опыта

Задачи:

1. Обсудить результаты проведенных упражнений и игр;
2. Расслабить мышцы лица.

Занятие началось с приветствия. Далее проводилось упражнение «Монолог» (2 этап). Обучающиеся вспоминают, о чем говорили на первом занятии и анализируют свои поступки в конкретных ситуациях.

Следующее упражнение «Подарок соседу». Участники рассказывают о том, что им больше всего понравилось в проделанной работе, а так же говорят друг другу напутствия или пожелания. В конце занятия проводилось релаксирующее упражнение «Дудочка».

3.2. Организация и анализ результатов контрольного эксперимента

С целью определения эффективности экспериментального обучения был проведён контрольный эксперимент, в котором принимали участие младшие школьники с интеллектуальной недостаточностью.

Проведение контрольного эксперимента осуществлялось с помощью методики, используемой в констатирующем эксперименте. Это позволило наиболее полно отразить уровень снижения тревожности и сравнить его с результатами констатирующего этапа исследования.

По условию теста тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) участникам экспериментальной группы предлагались рисунки в двух вариантах, для девочек и мальчиков, с конкретными ситуациями. Также предлагались дополнительные рисунки, на которых изображены веселые и печальные детские лица. Протоколы выявления тревожности на контрольном этапе исследования представлены в Приложении 5.

По описанной ранее формуле был выявлен уровень тревожности. Полученные данные переведены в проценты (Таблица 3).

Уровень тревожности (контрольный этап исследования)

Ф.И.	Вычисление ИТ	ИТ (%)
С. Артем	$ИТ=6/14*100\%$	ИТ=42,8%
П. Анастасия	$ИТ=3/14*100\%$	ИТ=21,4%
К. Сергей	$ИТ=6/14*100\%$	ИТ=42,8%
К. Денис	$ИТ=5/14*100\%$	ИТ=35,7%
П. Вероника	$ИТ=7/14*100\%$	ИТ=50%

После проведения коррекционной работы по преодолению тревожности у экспериментальной группы наблюдается снижение уровня тревожности по сравнению с данными констатирующего эксперимента.

Таким образом, обучающиеся, у которых самый высокий уровень тревожности, склонны воспринимать угрозу своей самооценки в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно выраженным состоянием тревожности.

Снижение уровня тревожности экспериментальной группы по сравнению с данными контрольной группы, после проведения коррекционной работы, оказались существенными. Это отражено на Рис. 1.

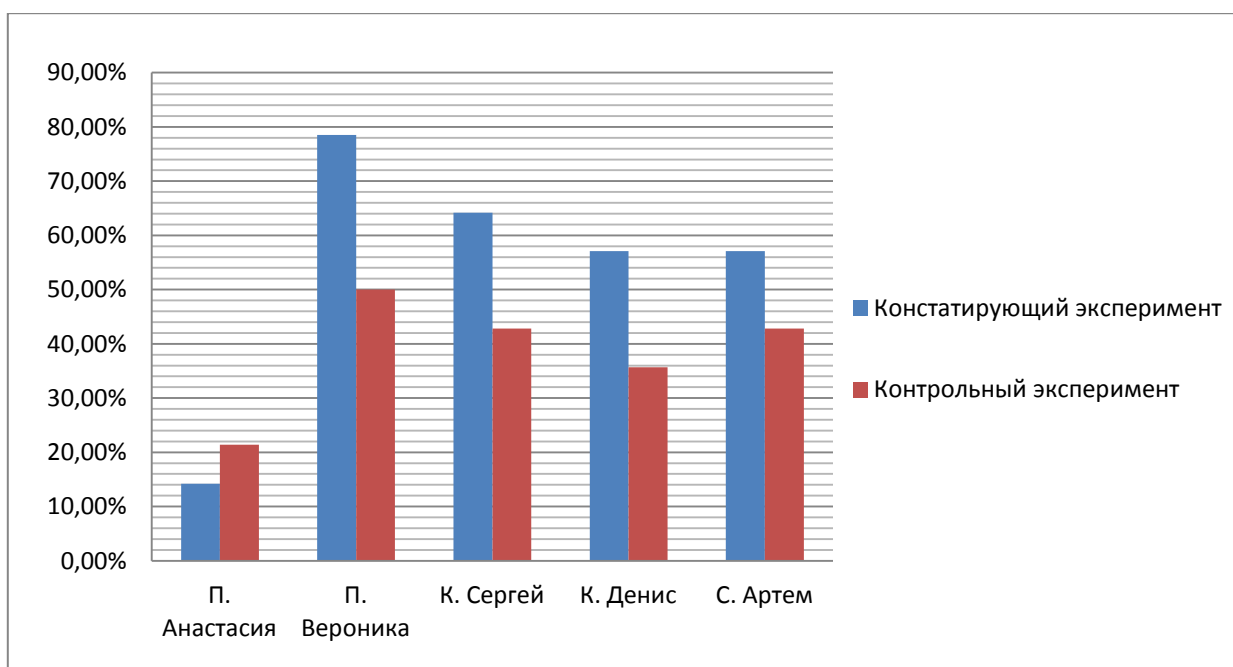


Рис. 1.

Сравнительный анализ результатов экспериментальной группы до и после проведения коррекционной работы

В результате проведенной работы можно сделать вывод о том, что причинами повешения уровня тревожности у обучающихся младших классов может быть неприятие себя, нелюбовь к себе, непонимание себя по каким-то определенным параметрам, завышенные требования к себе, желание достичь большего, чем способен.

3.3. Рекомендации педагогу-дефектологу по преодолению тревожности у обучающихся младших классов с умственной отсталостью

Работа с умственно отсталыми обучающимися младшего школьного возраста с тревожностью – это достаточно сложный и длительный процесс.

Специалисты рекомендуют проводить работу в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Для младших школьников именно школа является местом социализации человека. Чтобы заметно снизить тревожность у данной категории детей, педагогу-дефектологу нужно обеспечить существенный успех в какой-либо деятельности. Родителям нужно меньше ругать и стараться не унижать своего ребенка. Необходимо больше хвалить, уделять большое внимание его успехам. Многие педагоги переоценивают возможности обучающихся, поэтому нужен щадящий режим в той области, в которой ребенок слаб.

Теплое эмоциональное отношение, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению тревожности обучающихся. Необходимо знать о межличностных отношениях школьника в классе, для того, чтобы целенаправленно формировать эти отношения и создавать для каждого ребенка в классе благоприятный эмоциональный климат. Нельзя оставлять без внимания непопулярных обучающихся, следует развивать у них положительные качества, поднимать заниженную самооценку, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо педагогам и учителям пересмотреть свое личное отношение к этим учащимся.

Ниже представлены рекомендации, которые помогут педагогу-дефектологу снизить уровень тревожности у младших школьников, что будет способствовать их успешному развитию в дальнейшей жизни. Также эти рекомендации можно использовать и для профилактики тревожности:

1. Для тревожных школьников будут полезны упражнения на релаксацию.

2. Эмоциональное состояние может быть нарушено из-за семейных конфликтов, поэтому необходимо работать не только с ребенком, но и с его родителями.

3. Различными способами повышать самооценку тревожного школьника. В любой деятельности ученика педагог должен говорить слова, выражающие уверенность в его успехе. Например, «У тебя все получится», «Ты все умеешь».

4. Не желательно ставить тревожного школьника в ситуации соревнования, публичного выступления, так как они являются стрессовыми. Ребенок может не отвечать перед всем классом, его ответ можно выслушать индивидуально.

5. Если педагог использует критику, то это нужно делать очень осторожно, так как тревожные дети болезненно реагируют на нее. Нужно стараться не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.

6. Хвалить даже за незначительный успех.

7. Школьника можно занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел своим трудом выделиться среди сверстников, а не поведением.

8. Спокойно относиться к ошибкам, мотивировать желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.

9. На уроке изучения нового материала бережно относиться к тревожным учащимся. Не спешить и не забывать, что работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности учащихся.

10. Не нужно ориентировать ученика на идеальное совершенство, демонстрацию самого себя на конкурсе, школьном мероприятии, контрольной. Можно настроить ребенка на его возможность порадовать окружающих, поделиться знаниями, не подвести педагога или класс.

11. Построение уроков таким образом, чтобы мотивацией деятельности ученика был не страх наказания, а интерес к процессу освоения знаний, увлечение. На уроках можно использовать элементы игры, викторины, показа фотографий, слайдов, компьютерных технологий. В настоящее время известно множество вариантов инновационного ведения уроков, многие из них помогают расширить диапазон позитивных чувств и переживаний, испытываемых ребенком в ходе занятий.

Таким образом, для школьников с умственной отсталостью тревожность является разрушительным и пагубным явлением. Страдает не только нервная система, но и успехи в обучении и сама личность в целом. Для того, что бы избавляться от тревожности, нужно заботиться о психологическом, нравственном и соматическом здоровье обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По мнению многих исследователей, в современном обществе наиболее патогенной зоной является эмоциональная сфера. Эмоции играют важную роль в жизни младших школьников. Такое состояние человека, как тревожность, становится наиболее устойчивой личностной особенностью, одной из форм эмоционального неблагополучия.

Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

К сожалению, тревожность обучающихся сегодня является распространенным явлением. Количество детей, которые переживают из-за различных аспектов школьной жизни, постоянно увеличивается. Это связано с тем, что учащийся часто находится в ситуациях постоянного оценивания, причем оценивается не только его умения и навыки, но и он сам как личность.

Первой причиной возникновения тревожности является повышенная чувствительность. В этом случае не все обучающиеся становятся тревожными. Многое зависит от того, как родители общаются со своими детьми. Например, воспитание ребенка может сопровождаться чрезмерной заботой, мелочным контролем или большим количеством ограничений и запретов. Несомненно, родители способствуют развитию личностной тревожности.

На сегодняшний день проведено огромное количество экспериментальных исследований состояния тревожности у обучающихся. Тем не менее, в современной литературе это понятие остается недостаточно разработанным.

Целью выпускной квалификационной работы является разработка и апробация комплекса мероприятий по преодолению тревожности у младших школьников с нарушением интеллекта в процессе внеурочной деятельности.

В ходе экспериментального исследования был сделан вывод о том, что при умелом подборе видов деятельности, времени, места и учета желания учащихся, можно достичь желаемых результатов и помочь снять эмоциональное напряжение у школьников, их негативные эмоции, снизить тревожность, то есть обеспечить ребенку эмоциональное благополучие и здоровье.

Таким образом, осуществление формирующего этапа исследования позволило прийти к заключению, что разработанный комплекс мероприятий является достаточно эффективным способом снижения тревожности у обучающихся младших классов с умственной отсталостью.

Все задачи, которые были в исследовании выполнены. На констатирующем этапе исследования был выявлен уровень тревожности у обучающихся младшего школьного возраста. У большинства наблюдался высокий уровень тревожности. На контрольном этапе исследования были заметны положительные результаты проделанной работы.

Данное исследование позволило разработать рекомендации для учителей-дефектологов по преодолению и профилактике тревожности у учащихся младшего школьного возраста.

Таким образом, применение целенаправленных коррекционно-развивающих занятий реально оказывает влияние на снижение тревожности в поведении умственно отсталых обучающихся младшего школьного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверин, В. А. Психология детей и подростков [Текст] / В. А. Аверин. – СПб. : 1998. – 187 с.
2. Альфред, А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека [Текст] / А. Альфред. – М. : Прогресс, 2003. – 325 с.
3. Божович, Л. И. Развитие аффективно - потребностной сферы человека / Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии [Текст] / Л. И. Божович – М. : Просвещение, 2008. – 538 с.
4. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович – СПб. : Питер, 2008. – 400 с.
5. Бороздина, Л. В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний [Текст] / Л. В. Бороздина, Е. А. Залученова // Вопросы психологии. – 1993. – №.1. – С.104
6. Воронкова, В. В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе [Текст] / под ред. В.В. Воронковой – М. : Школа – Пресс, 1994. – 416 с.
7. Выготский, Л. С. Основы дефектологии [Текст] / Л. С. Выготский. – СПб. : Лань, 2003. – 656 с.
8. Выготский, Л. С. Проблемы дефектологии [Текст] / Л. С. Выготский. – М. : Просвещение, 1995. – 527 с.
9. Забрамная, С. Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей [Текст] : учеб. пособие для студентов дефектол. фак. педвузов и ун-тов, 2-е изд. / С. Д. Забрамная. – М. : Просвещение : Владос, 1995. – 112 с.
10. Замский, Х. С. История олигофренопедагогики [Текст] : учебник для студентов пединститутов / Х. С. Замский. – М. : Просвещение, 1980. – 398 с.

11. Захаров, А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка [Текст] / А. И. Захаров. – М. : Просвещение, 1993. – 224 с.
12. Зинченко, В. П. Психологический словарь [Текст] : перераб. и доп. 2-е изд. / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова ; под ред. В. П. Зинченко. – М. : Педагогика, Пресс, 1999. – 440 с.
13. Ковалев, С. В. Психология современной семьи [Текст]: кн. для учителя / С. В. Ковалев. – М. : Просвещение, 1983. – 208 с.
14. Козлова Е. В. Тревога как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации [Текст] : сборник статей / Е. В. Козлова. – Ставрополь, 1997.
15. Левитов, Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги [Текст] / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 2011. – №3. – С. 21-23.
16. Лютова, Е. К. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – СПб. : Речь, 2005. – 136 с.
17. Мей, Р. Смысл тревоги [Текст] / Р. Мей. – М. : PSYLIR, 2005. – 416 с.
18. Немов Р. С. Психология [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – М. : Юрайт, 2014. – 640 с.
19. Осипова, Н. С. Опыт формирования внимания у умственно отсталых школьников. Управляемое формирование психических процессов [Текст] : учеб. / Н. С. Осипов – М., 1977.
20. Петрова, В. Г. Психология умственно отсталых школьников [Текст] : учебное пособие / В. Г. Петрова, И. В. Белякова. – М. : Академия, 2002. – 160 с.
21. Петрова, В. Г. Речь умственно отсталых школьников [Текст] : учебное пособие / В. Г. Петрова, И. В. Белякова – М. : Академия, – 1965.

22. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А. М. Прихожан. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.
23. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 12-14
24. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан. – Воронеж : ВГУ, 2010. – 289 с.
25. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2009. – 304 с.
26. Психологический словарь. Акад. пед. наук СССР, НИИ общ. и пед. психологии / сост. В. В. Давыдов. – М. : Педагогика, 1983. — 448 с.
27. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст]: учебное пособие / Е. И. Рогов. – М. : Академия, 1996. – 370 с.
28. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.
29. Рубинштейн, С. Л. Психология умственно отсталого школьника [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. Дефектология, перераб. и доп. 3-е изд. / С. Л. Рубинштейн. – М. : Просвещение, 1986. – 192 с.
30. Савина, Е., Шанина, Н. Тревожные дети [Текст] / Е. Савина, Н. Шанина // Дошкольное воспитание. – 1996. – №4. – С. 87-104.
31. СклЯрова, Т. В. Возрастная педагогика и психология [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Т. В. СклЯрова, О. Л. ЯнушкЯвиччене . – М. : Покров, 2004 . – 144 с.

32. Спилберг, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги [Текст] / Ч. Д. Спилберг. – М. : Прогресс, 2003. – 514 с.
33. Фрейд, З. Введение в психоанализ [Электронный ресурс] // Лекции. 2007. URL: <http://www.koob.ru/lapp/mem> (дата обращения: 14. 02. 2017)
34. Фрейд, З. Психология бессознательного [Текст] / З. Фрейд. – СПб. : Питер, 2007. – 400 с.
35. Ханин, Ю. Л. Диагностика состояния тревоги и личностной тревожности у детей и подростков [Текст] : метод. рекомендации / Ю. Л. Ханин. – Вильнюс : б. и., 1988. – 15 с.
36. Хорни, К. Тревожность [Текст] : собр. соч. в 3 томах / К. Хорни. – М. : Смысл, 2007.
37. Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции [Текст] / О. В. Хухлаева. – М. : Академия, 2001. – 208 с.
38. Чистякова, М. И. Психогимнастика [Текст] / М. И. Чистякова, М. И. Буянов ; под ред. М. И. Буянова. – М. : Просвещение, 1990. – 128 с.
39. Шевандрин, Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности [Текст] / Н. И. Шевандрин. – М. : Владос, 2004 – 467 с.
40. Шипицына, Л. М. Необучаемый ребенок в семье и обществе [Текст] / Л. М. Шипицына. – СПб., 2002.
41. Эльконин, Б. Д. Психология развития [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Б. Д. Эльконин. – М. : Академия, 2001.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Протоколы выявления тревожности на констатирующем этапе исследования

Имя: С. Артём

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Весёлое лицо	Печальное лицо
1.Игра с младшими детьми	Они смешные	+	
2.Ребёнок и мать с младенцем	Люблю гулять с мамой	+	
3.Объект агрессии	Так нельзя делать		+
4.Одевание	-	+	
5.Игра со старшими детьми	-	+	
6.Укладывание спать в одиночестве	Скучно ложиться спать одному		+
7.Умывание	-	+	
8.Выговор	Не люблю, когда мама ругается		+
9.Игнорирование	-	+	
10.Агрессивность	-		+
11.Собирание игрушек	-	+	
12.Изоляция	Не хотят играть с этим мальчиком		+
13.Ребенок с родителями	-	+	
14.Еда в одиночестве	Скучно кушать одному		+

Имя: П. Анастасия

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Весёлое лицо	Печальное лицо
1.Игра с младшими детьми	Люблю играть с младшей сестрой	+	
2.Ребёнок и мать с младенцем	-	+	
3.Объект агрессии	Я буду плакать		+
4.Одевание	Мне мама помогает	+	

5.Игра со старшими детьми	-	+	
6.Укладывание спать в одиночестве	Я сплю с игрушкой	+	
7.Умывание	Мама говорит мыть руки с мылом	+	
8.Выговор	-	+	
9.Игнорирование	Люблю папу	+	
10.Агрессивность	Он плохой		+
11.Собирание игрушек	-	+	
12.Изоляция	Не хотят играть	+	
13.Ребенок с родителями	Это мама и папа	+	
14.Еда в одиночестве	-	+	

Имя: К. Сергей

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Весёлое лицо	Печальное лицо
1.Игра с младшими детьми	С маленькими не интересно играть		+
2.Ребёнок и мать с младенцем	-	+	
3.Объект агрессии	-		+
4.Одевание	Я сам одеваюсь	+	
5.Игра со старшими детьми	Они меня обижают		+
6.Укладывание спать в одиночестве	-		+
7.Умывание	-	+	
8.Выговор	Не люблю, когда мама ругается		+
9.Игнорирование	Малыша больше любят		+
10.Агрессивность	Нельзя забирать игрушки		+
11.Собирание игрушек	-	+	
12.Изоляция	Мальчик обиделся		+
13.Ребенок с родителями	-	+	
14.Еда в одиночестве	Скучно кушать одному		+

Имя: К. Денис

<i>Рисунок</i>	<i>Высказывание</i>	<i>Выбор</i>	
		<i>Весёлое лицо</i>	<i>Печальное лицо</i>
1.Игра с младшими детьми	-	+	
2.Ребёнок и мать с младенцем	-	+	
3.Объект агрессии	-		+
4.Одевание	-	+	
5.Игра со старшими детьми	Они со мной не играют		+
6.Укладывание спать в одиночестве	Мама и папа смотрят телевизор		+
7.Умывание	-	+	
8.Выговор	Меня тоже наказывают		+
9.Игнорирование	Потому что там малыши		+
10.Агрессивность	Кто- то отбирает игрушки		+
11.Собирание игрушек	-	+	
12.Изоляция	Прячутся от мальчика		+
13.Ребенок с родителями	-	+	
14.Еда в одиночестве			+

Имя: П. Вероника

<i>Рисунок</i>	<i>Высказывание</i>	<i>Выбор</i>	
		<i>Весёлое лицо</i>	<i>Печальное лицо</i>
1.Игра с младшими детьми	У девочки отняли игрушку		+
2.Ребёнок и мать с младенцем	У меня нет мамы		+
3.Объект агрессии	Девочке больно		+
4.Одевание	Она пойдет на улицу	+	
5.Игра со старшими детьми	-	+	
6.Укладывание спать в одиночестве	-		+
7.Умывание	Не люблю умываться по утрам		+

8.Выговор	Бабушка ругается		+
9.Игнорирование	-		+
10.Агрессивность	Она забирает игрушку		+
11.Собирание игрушек	-		+
12.Изоляция	Они ушли от девочки		+
13.Ребенок с родителями	-	+	
14.Еда в одиночестве	Девочка кушает одна		+

Описание игр, этюдов и упражнений для занятий с детьми младшего школьного возраста по преодолению тревожности

Этюд «Котята»

Стихотворение С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою, в январе,
Два маленьких котенка озябли во дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.
"Ну, что, - она спросила, - не ссоритесь теперь?"
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег
И оба перед печкой заснули сладким сном.
А вьюга до рассвета шумела за окном.

После прочтения проводится беседа об изменении самочувствия детей во время прослушивания стихотворения и о том, почему у них изменилось настроение.

Упражнение «Здравствуй!»

Содержание: Дети встают в круг. Задача каждого участника – по очереди сделать шаг вперед и поприветствовать окружающих, сказать им комплимент.

Остальные одновременно повторяют его движения и фразу с той же интонацией.

Упражнение «Монолог» (1 этап)

Содержание: Данное упражнение проводится в два этапа, один из которых проходит на первом занятии, а второй – на последнем занятии.

Первый этап: Участники сидят в кругу. Один говорит, остальные слушают. Нужно в свободной форме рассказать и своих ожиданиях от занятий, на какие вопросы вы хотели бы получить ответы, какие теоретические знания и практические навыки хотели бы получить и освоить. И самое главное, попробовать сформулировать самый главный страх, рассказать о том, что вас больше всего тревожит. Ведущий записывает ключевые слова.

Игра «Моё поведение»

Содержание: Участники берут куклы в руки. Одна кукла будет говорить, что произошло, а тот, кто взял вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, и что говорит уверенный и неуверенный в себе человек. Ведущий предлагает определенную ситуацию, в которой у ребенка может возникнуть состояние личностной тревожности. Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- не принимают в игру;
- незаслуженно наказали дома.

После этого можно разыграть ситуации, предложенные участниками.

Релаксация «Воздушный шарик»

Все сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я

тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”.

Этюд «Радость»

Ведущий читает стихотворение М. Карема "Радость" в переводе В.Д. Берестова.

Радость побежала по дорожке.
Радость распахнула все окошки.
Радуетя клен, что он силен,
- Радугу на ветках держит он.
Рады зайцы, что спугнули волка.
Новым шишкам радуется елка.
Разбудите, дети, всех людей!
Радость запрягает лошадей.
Надевайте лучшие одёжки,
- Радость распахнула все окошки!

Упражнение «Радостные моменты»

Ведущий просит детей назвать по очереди все вещи, события, явления, которые приносят им радость. Все фиксируется на больших отдельных листах

бумаги, озаглавленных:

- дела, которые удается делать хорошо;
- вещи, которые люблю;
- любимые книги, фильмы, мультфильмы;
- любимые места;
- приятные сны;
- мечты...

Упражнение «Круг уверенности»

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить себе невидимый круг на полу. Далее просит зайти в круг и привести примеры ситуаций: «Я уверен в себе, если...», «Я не уверен в себе, если...»

Желающие могут проиграть ситуации, в которых она бывают не уверены в себе.

Релаксация «Холодно – жарко»

Предлагается участникам представить, что мы играем на солнечной поляне. Вдруг подул сильный ветер. Стало холодно, вы замерзли - обхватили себя руками и голову прижали к рукам. Согрелись. Теперь можно расслабиться. Но вот снова подул сильный ветер...

Упражнение повторяется 3 раза.

Игра «Дети спасены»

Пограничник Сергей Сенин прибыл домой в краткосрочный отпуск. Его дом находился рядом с небольшой железнодорожной станцией.

Однажды Сергей шел к своим школьным друзьям. Переходя железнодорожное полотно, увидел, что по шпалам, взявшись за руки, идут две девочки-дошкольницы, а сзади к ним стремительно приближается пассажирский поезд. Увлеченные игрой, они не замечали опасности. Не раздумывая, пограничник бросился к детям и буквально из-под колес толкнул старшую девочку с полотна, а с младшей упал между рельсов. Все, кто видел происходящее, замерли. Когда поезд прошел, все увидели: Сергей поднялся, а с ним и ребенок.

Прослушав рассказ В. Шпандырева «Дети спасены», дети вместе с ведущим думают над тем, какие качества характера помогли пограничнику Сергею Сенину не растеряться, а спасти маленьких девочек. Затем дети распределяют между собой роли и проигрывают данную ситуацию.

Упражнение «Нарисуй лицо»

Содержание: Участникам занятия было предложено нарисовать мимику, которая может передать тревогу, страх, боязнь. Затем происходит обсуждение результатов.

Вопросы:

1. Когда у тебя такое лицо?
2. Свои чувства ты выражаешь открыто или предпочитаешь их скрывать?

Релаксация «Драка»

“Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, вдавите пальцы в ладони. Задержите дыхание на несколько секунд. А теперь задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!”

Этюд "Взаимоотношения"

Ведущий читает стихотворение Л. Кузьмина "Дом с колокольчиком"

Стоит небольшой старинный
Дом над зеленым бугром.
У входа висит колокольчик,
Украшенный серебром.
И если ты ласково, тихо
В него позвонишь, то поверь,
Что в доме проснется старушка,
Седая-седая старушка,
И сразу откроет дверь.
Старушка приветливо скажет:
- Входи, не стесняйся, дружок,
- На стол самовар поставит,
В печи испечет пирожок

И будет с тобою вместе
Чаяк распивать дотемна.
И старую добрую сказку
Расскажет тебе она.
Но если, но если, но если
Ты в этот уютный дом
Начнешь кулаком стучаться,
Поднимешь трезвон и гром,
То выйдет Баба-Яга,
И не слышать тебе сказки,
И не видать пирога.

После прочтения дети делятся своим впечатлением о стихотворении. они Отвечают на вопрос: «Почему во второй части к ребенку выходит Баба-Яга, а не добрая старушка?

В конце ведущий делает вывод: результат зависит от характера поведения и намерений. Одного и того же можно добиться разными путями, но и эти пути могут привести к разным результатам.

Упражнение «Репетиция»

Содержание: Ведущий рассказывает детям, что тревогу испытывают большинство людей. Она может возникать тогда, когда человеку надо действовать активно, помогает нам лучше справиться с делами. Предложить детям привести пример тревожащих их ситуаций и на этом примере показать, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону.

Релаксация «Шалтай-Болтай»

Детям предлагается поставить спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Нужно повернуть туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На словах “свалился во сне” — резко наклонить корпус тела вниз”.

Упражнение можно повторить несколько раз

Упражнение «Понимание»

Ведущий: «Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях. Чтобы легче было сосредоточиться на себе и чтобы воображение работало ярче, закроем глаза. Позволим себе немного расслабиться, настолько, насколько вам этого сейчас хочется. Пока сознание, ясное и четкое, будет активно работать, тело отдохнет... Давайте поразмышляем вместе. Вся наша жизнь состоит из ситуаций выбора — мы выбираем, нас выбирают. Совпадения бывают не всегда. Нам очень хочется быть в гармонии с окружающим нас миром, но из-за нашей занятости, из-за неумения, а порой невнимания далеко не всегда нам удастся правильно понять другого, верно оценить его настроение, прочувствовать его. Представьте себе человека, которого вам очень хотелось бы лучше понять. Посмотрите на этого человека, посмотрите ему в глаза, постарайтесь понять, что у него в душе, прочувствуйте. Бывает ли этот человек одинок? Хочет ли он любить? Встречается ли он с непониманием и равнодушием? Бывает ли ему иногда больно? Каждый из вас видит сейчас перед собой совершенно удивительного человека. Он удивителен хотя бы тем, что другого такого нет на свете. Но в то же время он такой же, как и вы. Он тоже, как и вы, хочет быть счастливым, ему так же порой бывает страшно, он тоже порой ошибается, делает глупости, страдает от этого. Ему так же, как и вам, хочется быть понятым... Подумайте, прочувствуйте, отчего эти глаза могли бы засветиться счастьем? Подумайте, что вы могли бы сделать для него. В своем воображении смоделируйте такую ситуацию. Что бы вы сейчас хотели

для него сделать, чтобы он стал счастливее? А сейчас вспомните, что вы здесь не одни, что вы сидите в удобных креслах среди друзей. Почувствуйте, как хорошо они к вам относятся, как хорошо я отношусь к вам. Представьте лица всех тех, кто сидит рядом с вами. Пожелайте им добра, счастья и любви. Подумайте о чем-то своем... И как только вы почувствуете, что вы проделали всю свою внутреннюю работу до конца, что вам больше не хочется ни о чем думать, что вы отдохнули, то вы откроете глаза.

Ролевая игра «Барьеры в общении»

Игра, которую мы сейчас проведем, поможет понять, какие между людьми существуют барьеры в понимании. Пять человек образуют небольшой круг, им на головы надеваются шапочки (из полоски бумаги), с обозначением роли. Участники не знают, какая у них роль, но видят, какие роли у других участников.

Задание: Задается ситуация. Активным игрокам необходимо общаться, обсуждать заданную ситуацию так, что бы дать понять друг другу, что у них написано на шапочке. Соответственно каждый должен понять, что написано у него. Надписи на шапочке:

- Обращайтесь со мной как с лидером,
- Игнорируйте меня,
- Спорьте со мной,
- Выслушивайте меня внимательно,
- Соглашайтесь со мной.

Обсуждаемая ситуация: Представьте, что вы сотрудники одной фирмы. Работаете вместе много лет, дружите семьями, отмечаете некоторые праздники. Однажды на Новый год вы в шутку купили лотерейный билет на общие деньги, деньги фирмы. Через некоторое время вы узнаете, что билет оказался выигрышным. Вам предлагают либо машину, либо деньги. Вам необходимо решить, какой взять выигрыш. Далее участники игры обсуждают ситуацию.

После выполнения задания общее обсуждение, в котором определяются основные барьеры в общении.

- Демонстрация разницы позиций
- Непонимание интересов собеседника
- Конфликтогенные черты характера
- Некоммуникабельность
- Отсутствие чувства юмора
- Неумение слушать
- Оценочные суждения

Релаксация «Ленивая кошечка»

Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как тянется тело.

Затем резко опустите руки вниз, одновременно выдохните.

Также повторите упражнение несколько раз.

Ролевая игра «Моя семья»

Содержание: Ведущий предлагает проиграть домашние семейные ситуации:

-Рождение младшего братика (сестренки). Мама много времени уделяет малышу.

-Мама ругает за то, что ребенок разбросал все игрушки

-Папа требует от ребенка слишком много. Говорит, что он все не так делает. А также внушает, что он будет всегда неудачником.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Содержание: Дети разбиваются парами. Один - "слепой", другой - "поводырь", который должен провести своего спутника через различные препятствия. У "слепого" завязаны глаза. Поводырь должен провести "слепого" так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями.

Релаксация «Радостный ручей»

Содержание: Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки. Ведущий предлагает мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, тёплая. Ручеек был совсем маленьким и озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Упражнение «Монолог»(2 этап)

Содержание: Участники вспоминают, о чем говорили на первом занятии. Ведущий спрашивает: «Все ли ваши ожидания сбылись?»; «На все ли ваши вопросы вы получили ответы?». Далее ведущий предлагает составить рассказ на тему: «Что я буду делать по-новому!» Участники анализируют свои поступки в конкретных ситуациях.

Упражнение «Подарок соседу»

Содержание: Дети становятся в круг. По очереди каждый высказывается в отношении того, что больше всего ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции. Далее участники говорят друг другу что-нибудь памятное (пожелание, напутствие, комплимент).

Релаксация «Дудочка»

Содержание: Ведущий: «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Игра в кругу «Комплименты»

Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

Предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу.

Дискуссия «Самое-самое»

Ведущий предлагает каждому участнику сказать, что для них самое ценное в жизни. Педагог записывает на доске. Затем идет обсуждение каждого пункта. Нужно подвести ребят к тому, что самое важное и ценное в жизни человека - это сам человек. Каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это признавать право на любовь других людей к самим себе.

Упражнение «Отгадай!»

Содержание: Каждый из участников занятия берет карточку с заданием, не показывая ее ни кому. Затем каждый по очереди изображает описанную в карточке ситуацию с помощью мимики и жестов. Все остальные отгадывают, что это может быть.

Варианты ситуаций:

- Директор школы разговаривает по телефону.
- Учитель ругает учеников класса.
- Человек находится под холодным дождем без зонта.
- Ученик сел на сломанный стул.
- Ученик, над которым смеются одноклассники.
- У девушки сломался каблук.
- Человека обрызгала машина.
- Человек купается в проруби.
- Человек танцует на горящих углях.
- Человек заблудился в лесу.

Релаксация «Дыхание»

Содержание: Ведущий рассказывает о значении ритмического дыхания. Предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения:

- Делать выдох вдвое длиннее, чем вдох;
- В случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее;

- В случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Конспект коррекционного занятия № 1

Цель: Помочь обучающимся раскрепоститься на занятии, и войти в атмосферу доверия.

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Положительно настроить участников занятия;
3. Способствовать осознанию каждым участником конкретных целей личного участия в коррекционных занятиях.
4. Научить обучающихся понимать свое внутреннее состояние, свои эмоции

Оборудование: 2 куклы

Ход занятия

<i>Этап занятия</i>	<i>Содержание</i>	<i>Примечания</i>
1.Приветствие	Педагог: - Здравствуйте, ребята! - Как выше настроение? -Сегодня у нас первое занятие. Я постараюсь сделать так, чтобы для вас оно было интересным.	
2.Упражнение «Здравствуй!»	Педагог: - Первое упражнение, которое мы будем выполнять, называется «Здравствуй!». -Ребята, встаньте в круг. Ваша задача – по очереди сделать шаг вперед и поприветствовать окружающих, сказать им комплимент. Остальные в это время одновременно повторяют его движения и фразу с той же интонацией.	Фотографии можно увидеть в Приложении 4
3.Этюд «Котята»	Педагог читает стихотворение С. Маршака «Котята» Два маленьких котенка поссорились в углу,	

	<p>Сердитая хозяйка взяла свою метлу И вымела из кухни дерущихся котят, Не справившись при этом, кто прав, кто виноват. А дело было ночью, зимою, в январе, Два маленьких котенка озябли во дворе. Легли они, свернувшись, на камень у крыльца, Носы уткнули в лапки и стали ждать конца. Но сжалилась хозяйка и открыла дверь. "Ну, что, - она спросила, - не ссоритесь теперь?" Прошли они тихонько в свой угол на ночлег, Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег И оба перед печкой заснули сладким сном. А вьюга до рассвета шумела за окном.</p> <p>После прочтения проводится беседа об изменении самочувствия детей во время прослушивания стихотворения и о том, почему у них изменилось настроение.</p> <p>Вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята вам понравилось стихотворение? - Какие эмоции оно у вас вызвало? - Почему у вас изменилось настроение? 	
4.Упражнение «Монолог» (1 этап)	<p>Педагог:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята давайте сядем в круг. Вам нужно в свободной форме рассказать о своих ожиданиях от занятий, на какие вопросы вы хотели бы получить ответы, какие теоретические знания и практические навыки хотели бы получить и освоить. И самое главное, попробовать сформулировать самый главный страх, рассказать о том, что вас больше всего тревожит. - Я буду внимательно вас слушать и записывать ключевые слова. 	

<p>5.Игра «Моё поведение»</p>	<p>Педагог:</p> <p>-Ребята, следующая игра будет интересна вам, так как мы будем взаимодействовать с куклами.</p> <p>Участники берут куклы в руки. Одна кукла будет говорить, что произошло, а тот, кто взял вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, и что говорит уверенный и неуверенный в себе человек. Ведущий предлагает определенную ситуацию, в которой у ребенка может возникнуть состояние личностной тревожности. Примеры предлагаемых ситуаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - незаслуженно поставили двойку; - не принимают в игру; - незаслуженно наказали дома. <p>Далее педагог проводит беседу о том, какие эмоции испытывали участники игры.</p> <p>Впросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -(...) что ты чувствовал когда учитель незаслуженно поставил тебе двойку? -(...) какие у у тебя были ощущения, когда с тобой не захотели играть? -(...)как ты можешь объяснить свое внутреннее состояние, когда тебя наказывают не за что? 	<p>Фотографии можно увидеть в Приложении 4</p>
<p>6.Упражнение на релаксацию «Воздушный шарик»</p>	<p>Все сидят в кругу.</p> <p>Педагог:</p> <p>-Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем.</p>	

	Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу.	
7.Итог	-Ребята, как ваше настроение? -Вам понравилось наше занятие? -Что нового вы узнали? -Чему научились?	

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

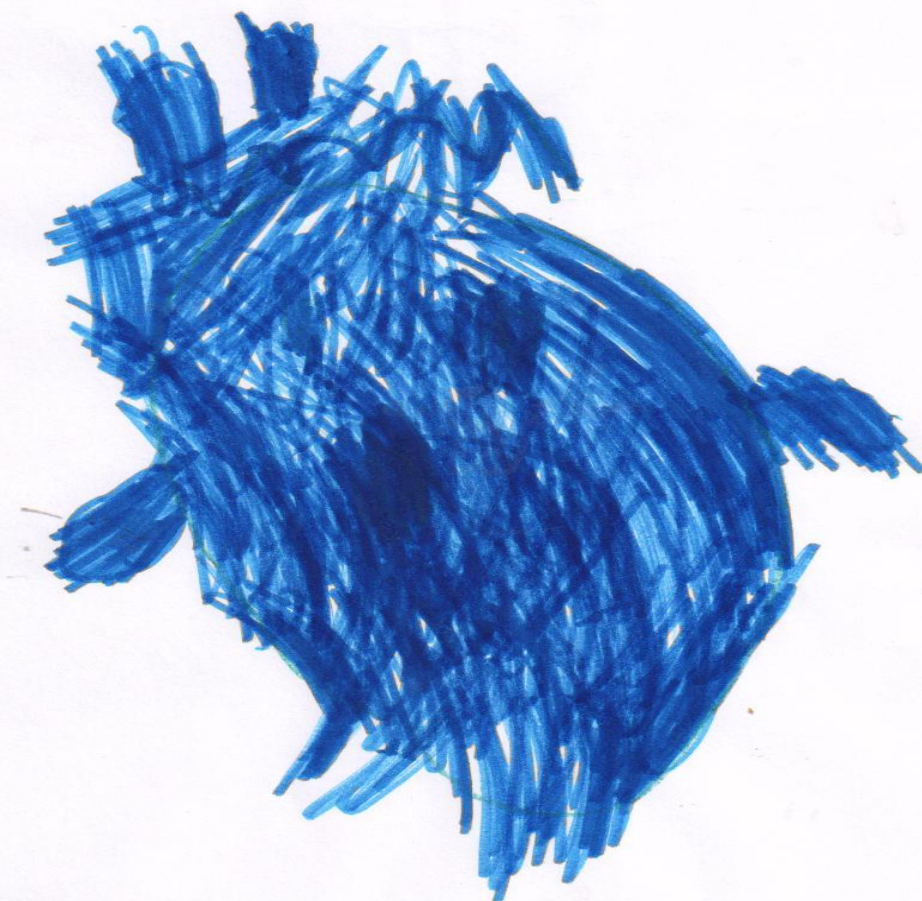
Упражнение «Здравствуй!»



Игра «Моё поведение»



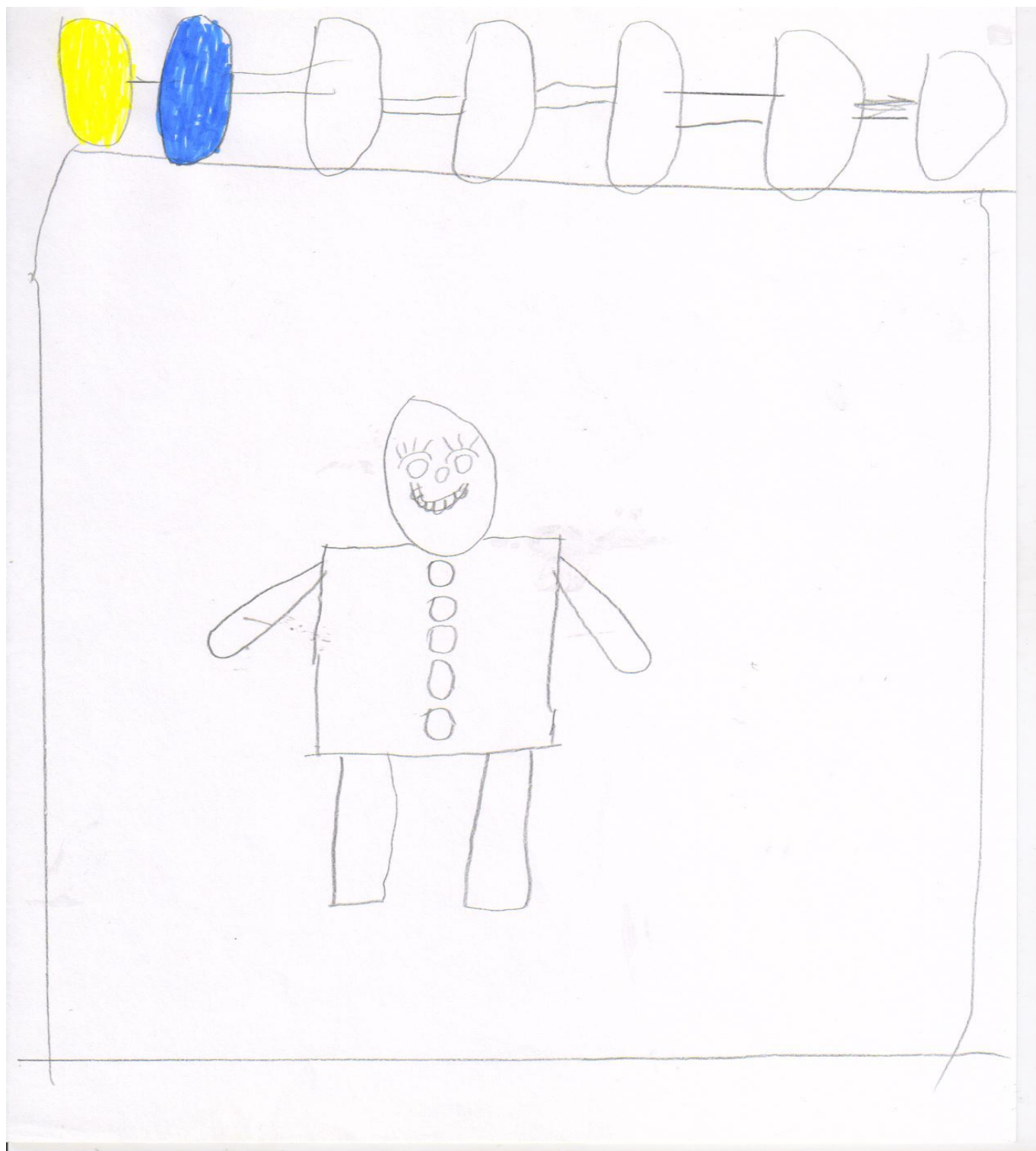
П. Анастасия

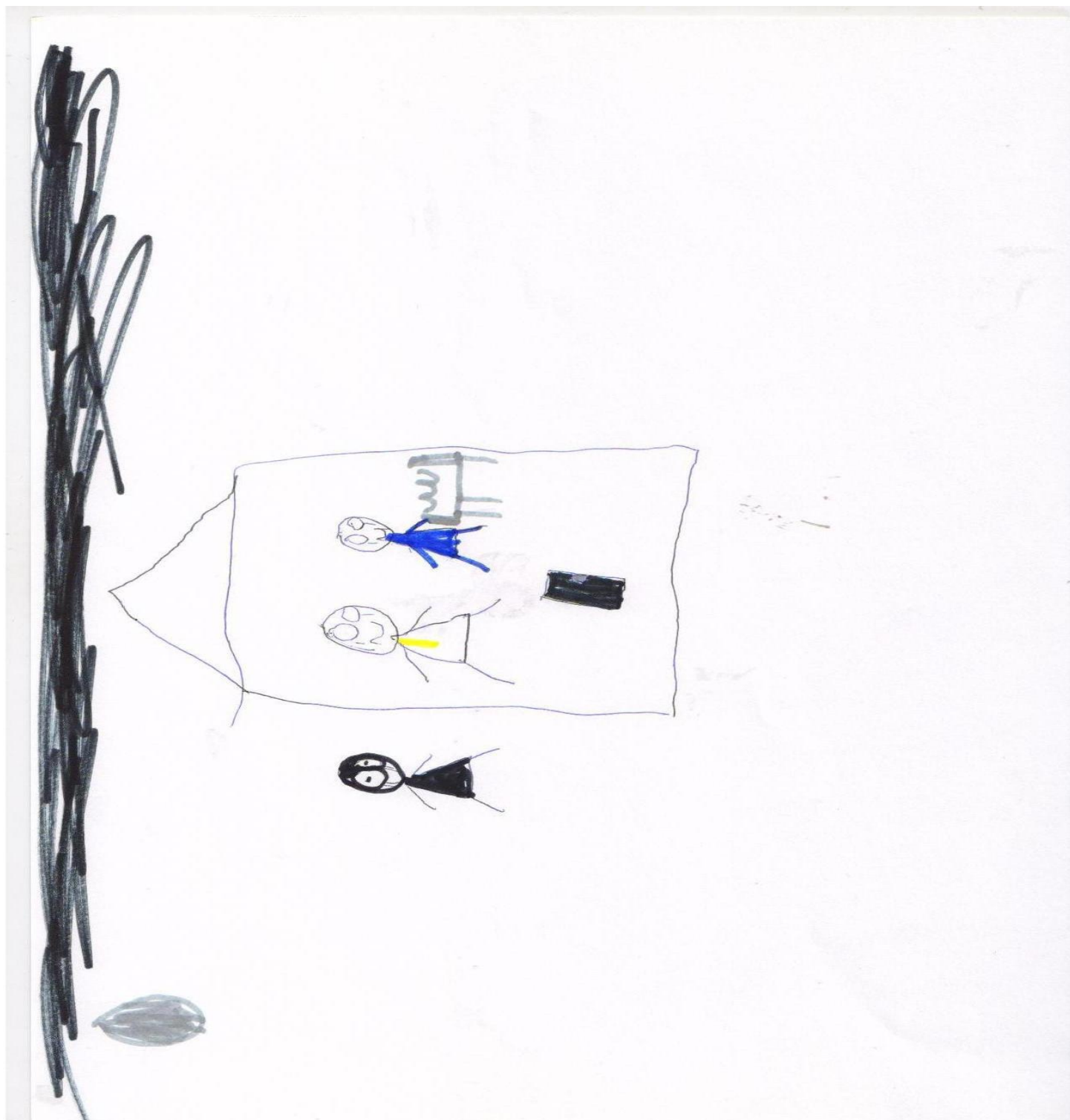


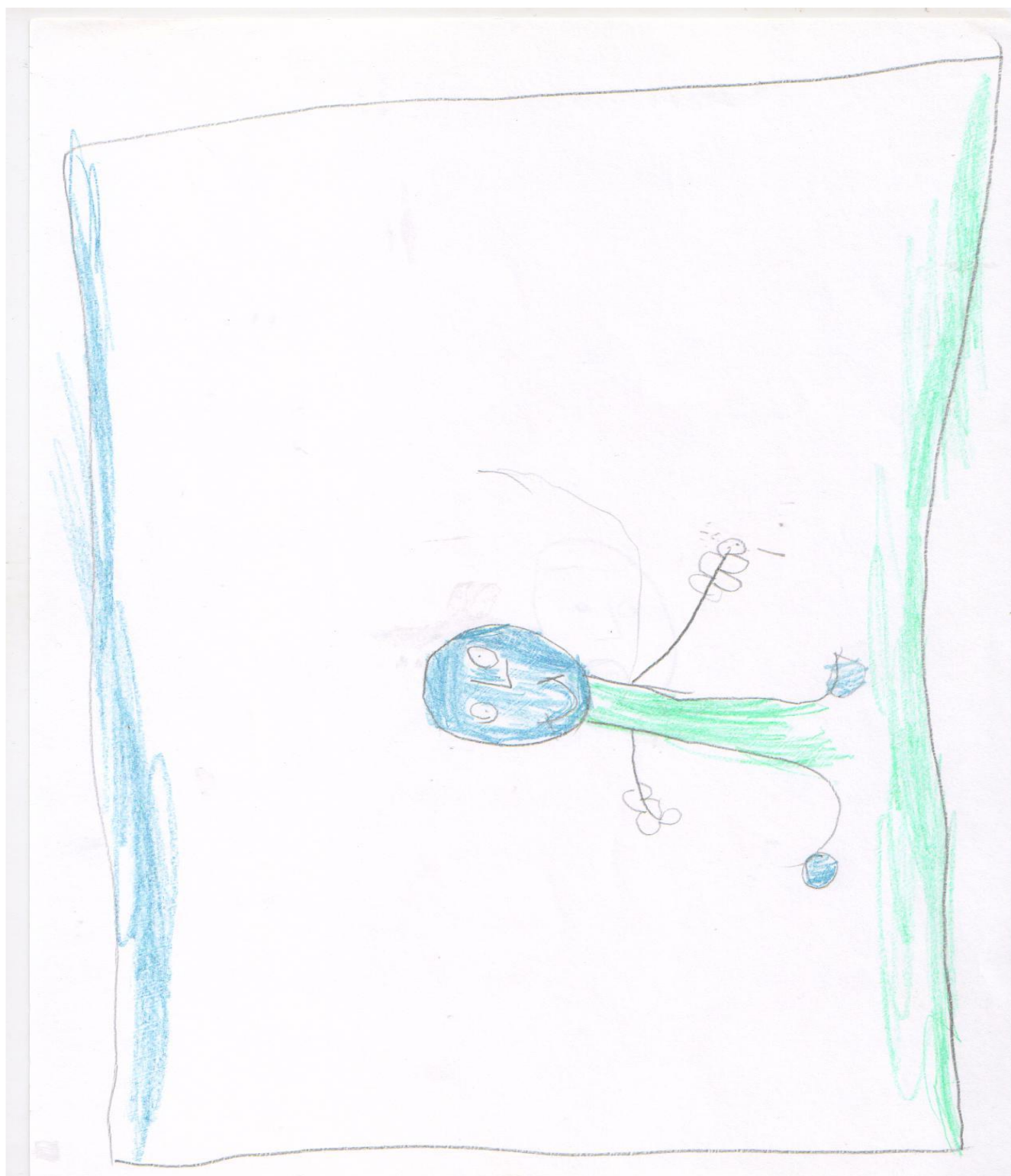
П. Вероника



С. Артем







ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Протоколы выявления тревожности на контрольном этапе исследования

Имя: С. Артём

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Весёлое лицо	Печальное лицо
1.Игра с младшими детьми	Они смешные	+	
2.Ребёнок и мать с младенцем	Люблю гулять с мамой	+	
3.Объект агрессии	Так нельзя делать		+
4.Одевание	-	+	
5.Игра со старшими детьми	-	+	
6.Укладывание спать в одиночестве	Скучно ложиться спать одному		+
7.Умывание	-	+	
8.Выговор	Не люблю, когда мама ругается		+
9.Игнорирование	-	+	
10.Агрессивность	-		+
11.Собирание игрушек	-	+	
12.Изоляция	Не хотят играть с этим мальчиком		+
13.Ребенок с родителями	-	+	
14.Еда в одиночестве	Скучно кушать одному		+

Имя: П. Анастасия

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Весёлое лицо	Печальное лицо
1.Игра с младшими детьми	Люблю играть с младшей сестрой	+	
2.Ребёнок и мать с младенцем	-	+	
3.Объект агрессии	Я буду плакать		+
4.Одевание	Я уже большая	+	
5.Игра со старшими детьми	-	+	
6.Укладывание спать в	Я сплю с	+	

одиночестве	игрушкой		
7.Умывание	-	+	
8.Выговор	-		+
9.Игнорирование	-	+	
10.Агрессивность	Он плохой		+
11.Собирание игрушек	-	+	
12.Изоляция	Не хотят играть	+	
13.Ребенок с родителями	Это мама и папа	+	
14.Еда в одиночестве	-	+	

Имя: К. Сергей

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Весёлое лицо	Печальное лицо
1.Игра с младшими детьми	-	+	
2.Ребёнок и мать с младенцем	-	+	
3.Объект агрессии	-		+
4.Одевание	Я сам одеваюсь	+	
5.Игра со старшими детьми	-	+	
6.Укладывание спать в одиночестве	-		+
7.Умывание	-	+	
8.Выговор	Не люблю, когда мама ругается		+
9.Игнорирование	Малыша больше любят		+
10.Агрессивность	Нельзя забирать игрушки		+
11.Собирание игрушек	-	+	
12.Изоляция	Мальчик обиделся		+
13.Ребенок с родителями	-	+	
14.Еда в одиночестве	Он молоко пьет	+	

Имя: К. Денис

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Весёлое лицо	Печальное лицо
1.Игра с младшими детьми	-	+	
2.Ребёнок и мать с младенцем	-	+	
3.Объект агрессии	-		+

4.Одевание	-	+	
5.Игра со старшими детьми	Люблю играть	+	
6.Укладывание спать в одиночестве	Мама и папа смотрят телевизор	+	
7.Умывание	-	+	
8.Выговор	Меня тоже наказывают		+
9.Игнорирование	Потому что там малыш		+
10.Агрессивность	-		+
11.Собирание игрушек	-	+	
12.Изоляция	Прячутся от мальчика		+
13.Ребенок с родителями	-	+	
14.Еда в одиночестве	-	+	

Имя: П. Вероника

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Весёлое лицо	Печальное лицо
1.Игра с младшими детьми	-	+	
2.Ребёнок и мать с младенцем	У меня нет мамы		+
3.Объект агрессии	Девочке больно		+
4.Одевание	Она пойдет на улицу	+	
5.Игра со старшими детьми	-	+	
6.Укладывание спать в одиночестве	-		+
7.Умывание	Вода прохладная	+	
8.Выговор	Бабушка ругается		+
9.Игнорирование	-		+
10.Агрессивность	Она забирает игрушку		+
11.Собирание игрушек	-	+	
12.Изоляция	Они ушли от девочки		+
13.Ребенок с родителями	-	+	
14.Еда в одиночестве	-	+	